

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУДАКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 г.
№ 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина



Приказом от 28.08.2023 г № 89

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
«ШОЛТАК»

Направленность:

туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 2 года

Вид программы: модифицированная

Уровень программы:

стартовый, базовый

Возраст обучающихся:

9 – 18 лет

Составитель:

Осадчук Игорь Ильич,

педагог дополнительного образования

СУДАК – 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа является **модифицированной**, разработана на основе Образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; И.А. Дрогова, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, к.п.н., доцента, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса. Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель I класса, мастер спорта по туризму; Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобрнауке России, инструктор-спасатель международного класса; Усков С.В., к.п.н., спасатель.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой основой.

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467

- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
 - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
 - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
 - Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 - Устав МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак;
 - Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак;
 - другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

Направленность программы: туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам спортивного туризма. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы. Актуальность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей.

Новизна программы. Данная программа предполагает не только постижение азов и основных знаний и навыков спортивного туризма, но и способствует культурному обогащению, расширению кругозора, углублению знаний по истории Крыма, особенностям и традициям народов, населяющих полуостров.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Педагогическая целесообразность программы. Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Адресат программы. Возраст обучающихся – 9 – 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 17 человек, второго года – не менее 17 человек, в последующие годы – не менее 15 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (8 – 10 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Воспитанники принимаются в объединение вне зависимости от пола и степени предварительной подготовки, различного круга интересов.

Объем и сроки освоения программы. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель – 144 часа). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный), базовый.

Срок освоения программы – 2 года.

1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения – 144 часа,

Общее количество часов – 288 часов.

Формы обучения. Очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении детей младшего школьного возраста. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Состав групп – постоянный. **Формы занятий** – групповые и индивидуальные при необходимости. **Виды занятий** – лекции, практические и теоретические занятия, выездные тематические занятия, походы, соревнования.

Режим занятий.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Расписание занятий составляется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного учебного (академического) часа составляет 45 минут.

Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:

- младший – 4 часа в неделю – групповые;
- средний – 4 часа в неделю – групповые, мелкогрупповые
- средний – 4 часа в неделю – индивидуальные
(согласно Программе);
- старший – 4 часа в неделю – групповые, мелкогрупповые.
- старший – 4 часа в неделю – индивидуальные.
(согласно Программе).

Учебные группы по возрасту:

- младший – 9 – 10 лет (1 – 2 год обучения)
- средний – 11 – 13 лет (2 год обучения)
- старший – 14 – 18 лет (2 год обучения)

Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе.

Родительские собрания проводятся:

- в объединении не реже 2-х раз в год;
- общее родительское собрание – 1-2 раза в год.

Методический день в учреждении – среда с 10-00 до 12-00

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является начальным (1-е полугодие) и базовым (2 – полугодие) т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Основная базовая и специальная подготовка по направлению деятельности осуществляется на втором и последующих годах обучения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

Цель первого года обучения. Духовно-нравственное, творческое и физическое развитие учащихся посредством знакомства с природой родного края и начальными навыками пешеходного туризма.

Цель второго года обучения. Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к истории родного края в процессе занятий пешеходным туризмом.

Задачи программы.**Образовательные:**

- Раскрыть морально-волевые качества в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- Выработать приемы и методы приобретения учащимися знаний и навыков пешеходного туризма

Личностные:

- Развить самостоятельность воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
- Организовать работу таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.
- Организовать и обеспечить физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

- Дифференцировать и индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Метапредметные:

- Обеспечить общественно-полезную, нравственно-ценную и личностно-значимую для обучающихся направленность туристско-краеведческой и специальной деятельности.

- Насытить деятельность детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, к русской культуре, ее традициям; уважение к культуре других стран и народов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, мастер-классах, выставках, конкурсах, соревнованиях, степенных и категорийных походах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ПРОГРАММЕ

Год обучения	1 год			2 год		
Количество часов	В	Т	П	В	Т	П
Наименование разделов						
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	32	8	24	32	4	28
Топография и ориентирование	22	6	16	22	4	18
Краеведение	22	6	16	16	4	12
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	24	6	18	16	4	12
Общая и специальная физическая подготовка	24	6	18	24	4	20
Специальная подготовка	20	4	16	30	8	22
Факультативные занятия	0	0	0	4	0	4
	144	36	108	144	28	116
ИТОГО:	144			144		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Основы туристской подготовки						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	1	1	-	Групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Групповое	Опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике

1.7	Питание в туристском походе	4	1	3	Групповое	Опрос
1.8	Туристские должности в группе	2	2	-	Групповое	Опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.11	Подведение итогов туристского похода	1	-	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.12	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	Групповое	Опрос Возможное участие
ИТОГО:		32	8	24		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.2	Условные знаки	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	6	-	6	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		22	6	16		
III. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	1	5	Групповое	Опрос Викторина

3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	Групповое	Опрос Викторина
3.3	Изучение района путешествия	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		22	6	16		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.2	Походная медицинская аптечка	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	2	6	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		24	6	18		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	Групповое	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	10	1	9	Групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Групповое	Технический зачет
ИТОГО:		24	6	18		

VI. Начальная специальная подготовка						
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	2	1	1	Групповое	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	6	1	5	Групповое	Опрос Викторина
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	8	2	6	Групповое	Технический зачет
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	4	-	4	Групповое	Технический зачет
ИТОГО:		20	4	16		
ИТОГО за период обучения		144	36	108		

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Туристская подготовка						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	1	1	-	Групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Групповое	Опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	-	4	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подготовка к походу, путешествию	4	-	4	Групповое	Опрос
1.7	Питание в туристском походе	2	-	2	Групповое	Опрос Проверка на практике

1.8	Туристские должности в группе	2	1	1	Групповое	Опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	-	6	Групповое	Опрос Проверка на практике
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	2	Групповое	Опрос
1.11	Подведение итогов туристского похода	1	-	1	Групповое	Опрос
1.12	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	Групповое	Опрос
ИТОГО:		32	4	28		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карты	2	-	2	Групповое	Опрос
2.2	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Способы ориентирования	2	-	2	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Соревнования по ориентированию	6	1	5	Индивидуально-групповое	Соревнование
ИТОГО:		22	4	18		
III. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	Групповое	Опрос Викторина
3.2	Изучение района путешествия	4	1	3	Групповое	Опрос Викторина
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	6	1	5	Групповое	Опрос Проверка на практике

	памятников культуры					
ИТОГО:		16	4	12		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		16	4	12		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	1	3	Групповое	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	8	1	7	Групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Групповое	Технический зачет
ИТОГО:		24	4	20		
VI. Специальная подготовка						
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	8	2	6	Групповое	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	8	2	6	Групповое	Опрос Викторина

6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	8	2	6	Групповое	Технический зачет
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	6	2	4	Групповое	Технический зачет
ИТОГО:		30	8	22		
VII. Факультативные занятия						
7.1	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.	4	-	4	Индивидуально-групповое	Проверка на практике
ИТОГО:		4	-	4		
ИТОГО за период обучения		144	28	116		

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки (32 часа)

Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма. Теория (2 часа)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Форма контроля: Опрос

Воспитательная роль туризма. Теория (1 час)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

Форма контроля: Опрос

Личное и групповое туристское снаряжение (4 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия (4 часа)

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов)

Теория (1 час)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия (5 часов)

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Подготовка к походу, путешествию (2 часа)

Теория (1 час)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия (1 час)

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Питание в туристском походе (4 часа)

Теория (1 час)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия (3 часа)

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Туристские должности в группе (2 часа)

Теория (2 часа)

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Форма контроля: Опрос.

Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия (4 часа)

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (2 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия (2 часа)

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике

Подведение итогов похода (1 час)

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия (1 час)

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Туристские слеты и соревнования (4 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия (4 часа)

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Форма контроля: Опрос, участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование (22 часа)

Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа)

Теория (1 час)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия (1 час)

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Условные знаки (4 часа)

Теория (1 час)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (3 часа)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Ориентирование по горизонту, азимут (2 часа)

Теория (1 час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия (1 час)

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Компас. Работа с компасом (4 часа)

Теория (1 час)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия (3 часа)

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Измерение расстояний (2 часа)

Теория (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия (1 час)

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Способы ориентирования (2 часа)

Теория (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия (1 час)

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия (6 часов)

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

3. Краеведение (22 часа)

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (6 часов)

Теория (1 час)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия (5 часов)

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

Форма контроля: Опрос, викторина.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (6 часов)

Теория (2 часа)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия (4 часа)

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма контроля: Опрос, викторина.

Изучение района путешествия (4 часа)

Теория (1 час)

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия (3 часа)

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Теория (2 часа)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия (4 часа)

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (24 часа)

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа)

Теория (1 час)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия (3 часа)

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Походная медицинская аптечка (4 часа)

Теория (1 час)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия (3 часа)

Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов)

Теория (2 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия (6 часов)

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа)

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия (6 часов)

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

5. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (4 часа)

Теория (2 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия (2 часа)

Форма контроля: Опрос.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (4 часа)

Теория (2 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия (2 часа)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория (1 час)

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия (9 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Форма контроля: Соревнования.

Специальная физическая подготовка (6 часов)

Теория (1 час)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия (5 часов)

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля: Технический зачет.

6. Начальная специальная подготовка (20 часов)

Экстремальные ситуации в природной среде (2 часа)

Теория (1 час)

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Практические занятия (1 час)

Форма контроля: Опрос.

Психологические основы выживания в природных условиях (6 часов)

Теория (1 час)

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практические занятия (5 часов)

Форма контроля: Опрос, викторина.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (8 часов)

Теория (2 часа)

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

Определение направления выхода;

Ориентирование;

Выход к населенному пункту;

Сооружение временного жилища;

Способы добычи огня;

Обеспечение питанием и водой;

Поиск и приготовление пищи;

Подача сигналов бедствия.

Практические занятия (6 часов)

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Форма контроля: Технический зачет.

Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (4 часа)

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия (4 часа)

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

Форма контроля: Технический зачет.

2-й год обучения

1. Туристская подготовка (32 часа)

Техника безопасности. Туристские путешествия. История развития туризма.

Воспитательная роль туризма. Теория (3 часа)

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране.

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе.

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Личное и групповое снаряжение (4 часа)

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в

эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия (4 часа)

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Форма контроля: Опрос. Проверка на практике.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часа)

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия (4 часа)

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Форма контроля: Опрос. Проверка на практике.

Подготовка к походу, путешествию (4 часа)

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия (4 часа)

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Форма контроля: Опрос.

Подведение итогов туристского путешествия (1 час)

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия (1 час)

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка

экспонатов для передачи в школьный музей.

Форма контроля: Опрос.

Обязанности членов туристской группы по должностям (2 часа)

Теория (1 час)

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия (1 час)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Форма контроля: Опрос.

Питание в туристском походе (2 часа)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия (2 часа)

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Техника и тактика в туристском походе (6 часов)

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота,

осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия (6 часов)

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (2 часа)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практические занятия (2 часа)

Форма контроля: Опрос.

Туристские слеты и соревнования (4 часа)

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия (4 часа)

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

2. Топография и ориентирование (22 часа)

Топографическая и спортивная карта (2 часа)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия (2 часа)

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Компас. Работа с компасом (4 часа)

Теория (1 час)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия (3 часа)

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Измерение расстояний (4 часа)

Теория (1 час)

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия (3 часа)

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Способы ориентирования (2 часа)

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия (2 часа)

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи

карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа)

Теория (1 час)

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия (3 часа)

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Соревнования по ориентированию (6 часов)

Теория (1 час)

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия (5 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Форма контроля: Соревнования.

3. Краеведение (16 часов)

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (6 часов)

Теория (2 часа)

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия (4 часа)

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Форма контроля: Опрос, викторина.

Изучение района путешествия (4 часа)

Теория (1 час)

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Практические занятия (3 часа)

Форма контроля: Опрос, викторина.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Теория (1 час)

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия (5 часов)

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (4 часа)

Теория (1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия (3 часа)

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (4 часа)

Теория (1 час)

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия (3 часа)

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)

Теория (1 час)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия (3 часа)

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа)

Теория (1 час)

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия (3 часа)

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

5. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (4 часа)

Теория (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практические занятия (3 часа)

Форма контроля: Опрос.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (4 часа)

Теория (1 час)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия (3 часа)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Форма контроля: Опрос, проверка на практике.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Теория (1 час)

Практические занятия (7 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу-шпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, бруссы, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Форма контроля: Соревнования.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория (1 час)

Практические занятия (7 часов)

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую

стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Форма контроля: Технический зачет.

6. Специальная подготовка (30 часов)

Экстремальные ситуации в природной среде (8 часов)

Теория (2 часа)

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Практические занятия (6 часов)

Форма контроля: Опрос.

Психологические основы выживания в природных условиях (8 часов)

Теория (2 часа)

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практические занятия (6 часов)

Форма контроля: Опрос, викторина.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (8 часов)

Теория (2 часа)

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия (6 часов)

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Форма контроля: Технический зачет.

Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (6 часов)

Теория (2 часа)

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия (4 часа)

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

Форма контроля: Технический зачет.

7. Факультативные занятия (4 часа)

Практические занятия. Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.

Форма контроля: Проверка на практике.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа объединения предусматривает решение поставленных задач (личностных, образовательных, метапредметных): приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный путешественник России», «Турист России».

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

1 год обучения

К концу 1-го года обучения обучающийся	
Будет знать	Как использовать личное и групповое туристское снаряжение, аптечку, ремнабор. Топографические знаки О своем родном крае
Будет уметь	Собирать рюкзак, устанавливать палатку, находить место для бивака
Получит навыки	Основных приемов оказания первой медицинской помощи
Будет иметь представление	О соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму

К концу 1-го года обучения у обучающегося	
Будет сформирована устойчивая потребность	К занятиям пешеходным туризмом
Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества	Любовь к своей малой родине. Выносливость
Будут развиты творческие способности	К решению нестандартных ситуаций в походе
Будет воспитано уважение к нормам	Кодекса туриста

2 год обучения

К концу 2-го года обучения обучающийся	
Будет знать	О питании в походе О туристских должностях в группе О правилах движения в походе О способах ориентирования
Будет уметь	Ориентироваться по компасу, по местным предметам, по солнцу.
Получит навыки	Приготовления пищи на костре
Будет иметь представление	О Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности»

К концу 2-го года обучения у обучающегося	
Будет сформирована устойчивая потребность	К уходу за памятниками времен ВОВ
Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества	Любовь к Крыму Взаимоподдержка в походе
Будут развиты творческие способности	К решению нестандартных ситуаций в походе
Будет воспитано уважение к нормам	Правил поведения в горах

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим образовательного процесса

Учебные занятия по Программе проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) по

расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Учебный год в учреждении ежегодно начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных дней – 72.

Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

Всего за период обучения (2 года) – 288 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, при проведении занятий с детьми в возрасте до 7 лет продолжительность академического часа может сокращаться до 30-35 минут. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерывов. Продолжительность перемен между занятиями устанавливается в соответствии с согласованным режимом работы Учреждения на учебный год и составляет 5 – 15 минут.

Контрольные процедуры проводятся в конце каждой темы и на последнем занятии в конце учебного года.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;
- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений для занятий по программе

Учебный кабинет занимает светлую, уютную комнату площадью 47,4 м². В кабинете соблюдается световой, воздушный, тепловой режимы, санитарно-гигиенические требования.

Учебный кабинет имеет естественное боковое левостороннее освещение. Ориентация окон учебного помещения на западную сторону горизонта. В кабинете оборудовано два окна, конфигурация которых прямоугольная, направление светового потока левостороннее. Санитарное состояние окон удовлетворительное. В учебном кабинете оборудована система общего освещения.

Внутренняя отделка помещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям: стены оштукатурены и покрашены водоэмульсионной краской, полы деревянные.

Учебный кабинет оборудован ученическими столами и стульями. Состояние мебели удовлетворительное. При расстановке ученической мебели выдерживаются расстояния между рядами и от стен. Обеспеченность мебелью достаточная. Каждый обучающийся обеспечен удобным рабочим местом за столом в соответствии с его ростом и состоянием зрения и слуха. В учебном кабинете находятся шкафы для хранения методической литературы, дидактического материала.

Для занятий используются

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы, кабинет, с мультимедийным оборудованием, природные объекты с деревьями и скальными участками.

Материалы

- Ткань и нитки для ремонта туристского оборудования – палаток, рюкзаков, обуви и т.д.;
- миллиметровая бумага;
- бумага А-4

Перечень материально-технического оснащения

- ноутбук,
- проектор,
- интерактивная доска,
- колонки,
- подключение к сети Интернет,
- рюкзаки,
- палатки,
- спальники,
- полиуретановые коврики,
- веревки различных диаметров и метража,
- карабины,
- жумары,
- спусковые устройства,
- страховочные системы,
- перчатки,
- каски.

Дидактическое обеспечение программы

Схемы, карты, фотографии, специальная методическая литература, иллюстрации.

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Методики

Обучение детей по данной Программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, как классических, так и эвристических, направленных на выявление и развитие творческих способностей обучающихся.

На занятиях педагог использует собственные методики проведения занятия, с целью обновления содержания образовательного процесса.

Методы обучения:

Словесные:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- устный инструктаж;

Наглядные:

- демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, презентации;
- дидактический материал;
- показ технических приемов туризма;

Практические:

- технические зачеты;
- занятия с элементами соревнований;

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:

- познавательные игры, викторины;
- создание эмоциональных ситуаций;
- предъявление требований;
- убеждение;
- поощрение.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- устный контроль и самоконтроль объединяют индивидуальный опрос обучающихся, устный самоконтроль и взаимоконтроль воспитанников.

Необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности детей, их индивидуальные особенности.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию, подготовке и проведению мероприятий в объединении, учреждении, городе, республике: походах, олимпиадах, соревнованиях, слетах.

Предполагается, что в ходе реализации программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений, сформируется навык самостоятельной работы.

Формы организации образовательного процесса: групповая, мелкогрупповая (по подгруппам от 5 человек), индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: встреча с интересными людьми, акция, беседа, игра (деловая, ролевая), мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, экскурсия, поход, конкурс, «мозговой штурм» и т.д.

Используются различные ***педагогические технологии:***

- *проблемного обучения* – учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность;

- *дифференцированного обучения* – используется метод индивидуального обучения;
- *личностно-ориентированного обучения* – через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- *развивающего обучения* – учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- *игрового обучения* – через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, викторины и т.д.);
- *здоровьесберегающие технологии* - проведение физкультурных минуток, занятий по технике безопасности.

Алгоритм учебного процесса:

Работа на занятии проводится в несколько этапов:

- подготовка спортивного зала или спортивной площадки к проведению занятия: натяжка перил, проверка снаряжения, наличия необходимых инструментов – карт, компасов и т.д.;
- организационный момент: приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
- теоретическая часть: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
- практическая часть – закрепление изученного материала: выполнение заданий по теме;
- окончание занятий: рефлексия, подведение итогов занятия.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля и результативности

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения спортивного туризма «ШОЛТАК». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

Оценочные материалы:

- однодневный поход;
- степенной поход;
- опросы;
- анкетирование учащихся;
- соревнования;
- туристский слет;
- категорийный поход.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа,

дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе групп на начальном этапе их формирования. Изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение всего года, возможен на каждом занятии. Здесь определяется степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляются учащиеся, отстающие или опережающие обучение, что позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия и в конце года. Здесь изучается динамика освоения ребенком изученного материала, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опросов, анкет, тестов и выставок;
- диагностика освоенных навыков;

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков, отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

уровень теоретических знаний – (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);

уровень практической подготовки – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
11. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
12. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
15. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
16. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
22. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
23. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
29. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
31. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
33. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
35. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.

36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
37. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
39. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
40. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
3. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
4. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
5. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
7. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
8. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
9. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО
11. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
13. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы

Опросники для обучающихся объединения спортивного туризма «ШОЛТАК»

Цель: определение уровня усвоения знаний, умений и навыков учащихся.

Инструкция для обучающихся:

Внимательно прочитайте вопрос, ответьте и, если необходимо, продемонстрируйте технические навыки.

Критерии оценки:

Знаю, умею – 5 баллов;

Делаю с помощью педагога – 4 балла;

Не знаю, не умею – 3 балла.

Все баллы складываются и высчитывается средний арифметический балл, по которому и определяется уровень развития знаний, умений и навыков.

Высокий уровень – 5-4,5 баллов;

Средний уровень – 4,4 – 3,6 баллов;

Низкий уровень – 3,5 – 3 балла.

**Опросник для обучающихся по дополнительной образовательной программе
«ШОЛТАК» по итогам первого года обучения**

№	Вопрос	Знаю Делаю	Отвечаю и делаю с помощью педагога	Не знаю Не умею
1	Какие основные правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться при прохождении маршрута?			
2	Какие нормативные документы по туризму вы знаете?			
3	Что включает в себя подготовка к походу (необходимая документация)?			
4	Расскажите о личном и групповом туристском снаряжении			
5	Что такое хозяйственный набор для похода?			
6	Как правильно уложить рюкзак? (Продемонстрируйте)			
7	Как правильно выбрать место для привала?			
8	Установите правильно палатку			
9	Расскажите о правилах разведения костра			
10	Определите азимут на объект по компасу			

**Опросник для обучающихся по дополнительной образовательной программе
«ШОЛТАК» по итогам второго года обучения**

№	Вопрос	Знаю Делаю	Отвечаю и делаю с помощью педагога	Не знаю Не умею
1	Какие элементы учитываются при подведении итогов похода?			
2	Расскажите о технике преодоления искусственных и природных препятствий			
3	Что необходимо учитывать при движении в ночное время?			
4	Назовите и продемонстрируйте основные способы ориентирования			
5	Назовите наиболее интересные места для походов и экскурсий в родном регионе			
6	Перечислите основные элементы походной аптечки			
7	Перечислите основные приемы транспортировки пострадавшего			
8	Изготовьте простейшие носилки для транспортировки пострадавшего			
9	Разведите костер «Шалаш»			
10	Расскажите о причинах возникновения экстремальных ситуаций в природной среде			

ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ

уровня сфорсированности практических и теоретических навыков

Учебный год

Название программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения спортивного туризма «ШОЛТАК»

Група № _____

[illegible]

3.2. Методическое обеспечение программы
Этапы педагогического контроля
1 год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии оценивания
Начальный	Октябрь	Определить уровень знаний детей в области основ туристской подготовки	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы туристской подготовки	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике
Промежуточный	Январь	Определить уровень знаний детей по пройденному материалу за полугодие	Топография, краеведение, оказание ПДП	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике
Итоговый	Май	Определить итоги реализации программы за первый год обучения	Итоговое занятие	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике

Этапы педагогического контроля
2 год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии оценивания
Начальный	Октябрь	Определить уровень знаний детей в области туристской подготовки	Вводное занятие. Техника безопасности. Туристская подготовка	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике
Промежуточный	Январь	Определить уровень знаний детей по пройденному материалу за полугодие	Все разделы программы за первое полугодие	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике
Итоговый	Май	Определить итоги реализации программы за второй год обучения	Итоговое занятие	Устный Опрос, тестирование, проверка на практике	По 5-и балльной системе по теории и практике

ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

В группе __1__ года обучения объединения спортивного туризма «ШОЛТАК»

Руководитель Педагог дополнительного образования Осадчук Игорь Ильич

По теме Туристские узлы

Цель: Научиться вязать основные туристские узлы

Задачи: 1. Изучить основные соединительные узлы

2. Изучить основные узлы для привязывания веревки к опоре

3. Изучить узлы-проводники и вспомогательные узлы

Тип занятия Комбинированный

Вид занятия Лекция, практика

Форма организации Учебная игра, соревнование

Оборудование и материалы, наглядный материал: Карабины, жумары, спусковые устройства (восьмерка), ролики, страховочные системы, веревки (дм.10 мм), веревки (дм. 6 мм), рисунки (фотографии) основных туристских узлов.

1. Организация группы:

Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, техники безопасности при работе с материалами и инструментами, санитарно-гигиенических норм.

2. Сообщение новой темы или усвоение новых знаний: Для чего необходимо знание основных туристских узлов: соединяющих узлов, вспомогательных узлов, узлов-проводников и узлов для присоединения веревки к опоре.

Теоретическая часть: При помощи наглядных пособий (рисунков, фотографий) объяснить воспитанникам различие между использованием различных туристских узлов. Необходимо, чтобы воспитанники законспектировали названия основных туристских узлов:

Соединяющие узлы: прямой, встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, академический, брамшкотовый.

Узлы для привязывания веревки к опоре: штык, булинь, барелл (карабинная удавка).

Узлы вспомогательные: стремя, схватывающий (несколько вариантов), контрольный, полугрейпвайн, барелл.

Узлы-проводники: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, двойной булинь, австрийский проводник.

Практическая часть: При помощи веревок, карабинов, жумаров, спусковых устройств и страховочных систем обучить воспитанников вязать узлы в зависимости от ситуации их применения.

3. Анализ проведённой на занятии работы. Были показаны все основные туристские узлы. Воспитанники научились их вязке.

4. Подведение итогов занятия. За одно занятие невозможно запомнить вязку основных туристских узлов. Поэтому необходимо, чтобы воспитанники постоянно тренировались дома. Необходимо проверять умение вязать узлы на каждом последующем занятии.

5. Используемая литература: Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм", Регламент по спортивному туризму.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа
Судак
Е.Г. Потехина
_____ 20 ____ г.

Календарно – тематический план 1 год обучения (144 часа)

№ п-п	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционн ое обучение	Количество часов	Календар ные сроки выполне ния	Корре кция
1	2	3	4	5	6
1	Основы туристской подготовки (32 часа)				
1.1	Вступительное занятие. ТБ (вводный инструктаж), ТБ (первичный инструктаж). Оздоровительная роль туризма, История туризма		2		
1.2	Воспитательная роль туризма		1		
1.3	Личное туристское снаряжение		2		
1.4	Групповое туристское снаряжение		2		
1.5	Привалы и ночлеги в походе		2		
1.6	Выбор места для привала и ночлега		2		
1.7	Установка палаток		2		
1.8	Подготовка к походу, путешествию		2		
1.9	Значение правильного питания в походе		2		
1.10	Приготовление пищи на костре		2		
1.11	Должности в группе постоянные и временные		2		
1.12	Порядок движения группы на маршруте		2		
1.13	Общая характеристика естественных препятствий		2		
1.14	Техника безопасности при проведении туристских походов		2		
1.15	Подведение итогов похода		1		
1.16	Задачи туристских слетов и соревнований		2		
1.17	Положения о слете и соревнованиях, условия проведения		2		
2	Топография и ориентирование (22 часа)				
2.1	Топографическая и спортивная карты		2		
2.2	Топографические знаки		2		
2.3	Способы изображения рельефа на картах		2		
2.4	Ориентирование по горизонту, азимут		2		
2.5	Компас. Работа с компасом		2		
2.6	Движение по азимуту		2		
2.7	Способы измерения расстояний на местности и на карте		2		

2.8	Способы ориентирования		2		
2.9	Ориентирование по местным предметам		2		
2.10	Действия в случае потери ориентировки		2		
2.11	Анализ пройденного маршрута		2		
3	Краеведение (22 часа)				
3.1	Родной край, его природные особенности		2		
3.2	Административное деление края		2		
3.3	Экономика и культура края, перспектива его развития		2		
3.4	Туристские возможности родного края		2		
3.5	Обзор экскурсионных объектов, музеев		2		
3.6	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий		2		
3.7	Сбор краеведческого материала о районе похода		2		
3.8	Изучение литературы, карт		2		
3.9	Общественно полезная работа в путешествии		2		
3.10	Природоохранная деятельность туристов		2		
3.11	Охрана памятников истории и культуры		2		
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (24 часа)				
4.1	Личная гигиена туриста		2		
4.2	Профилактика различных заболеваний		2		
4.3	Походная медицинская аптечка		2		
4.4	Формирование походной медицинской аптечки		2		
4.5	Походный травматизм. Заболевания в походе		2		
4.6	Помощь при различных травмах		2		
4.7	Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи		2		
4.8	Оказание первой помощи условно пострадавшему		2		
4.9	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения		2		
4.10	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках		2		
4.11	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации		2		
4.12	Изготовление носилок, волокуш		2		
5	Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)				
5.1	Краткие сведения о строении человеческого организма		2		
5.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья		2		
5.3	Врачебный контроль и самоконтроль		2		
5.4	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма		2		

5.5	Основная задача общей физической подготовки		2		
5.6	Упражнения для рук и плечевого пояса		2		
5.7	Упражнения для мышц шеи		2		
5.8	Упражнения для туловища, для ног		2		
5.9	Подвижные игры и эстафеты		2		
5.10	Упражнения на развитие выносливости		2		
5.11	Упражнения на развитие быстроты		2		
5.12	Упражнения для развития силы		2		
6	Начальная специальная подготовка (20 часов)				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде		2		
6.2	Что надо знать о себе, чтобы выжить		2		
6.3	Страх и способы его преодоления		2		
6.4	Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания		2		
6.5	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию		2		
6.6	Определение направления выхода. Ориентирование		2		
6.7	Сооружение временного жилища		2		
6.8	Способы добычи огня		2		
6.9	Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности»		2		
6.10	Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания»		2		
7	Летний зачетный поход		Вне сетки часов	Июнь	
ИТОГО:			144		

Руководитель объединения _____ *И.И. Осадчук*
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа
Судак
Е.Г. Потехина
_____ 20 ____ г.

Календарно – тематический план 2 год обучения (144 часа)

№ п-п	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционн ое обучение	Количество часов	Календар ные сроки выполне ния	Корре кция
1	2	3	4	5	6
1	Основы туристской подготовки (32 часа)				
1.1	Вступительное занятие. ТБ (вводный инструктаж), ТБ (первичный инструктаж). Оздоровительная роль туризма, История туризма		2		
1.2	Воспитательная роль туризма		1		
1.3	Личное туристское снаряжение		2		
1.4	Групповое туристское снаряжение		2		
1.5	Привалы и ночлеги в походе		2		
1.6	Выбор места для привала и ночлега		2		
1.7	Подготовка к походу, путешествию		2		
1.8	Заполнение маршрутной документации		2		
1.9	Распределение снаряжения между членами группы		2		
1.10	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе		2		
1.11	Тактика планирования нитки маршрута		2		
1.12	Разработка запасных вариантов маршрута		2		
1.13	Движение в горах. Основные формы горного рельефа		2		
1.14	Техника безопасности при проведении туристских походов		2		
1.15	Подведение итогов похода		1		
1.16	Задачи туристских слетов и соревнований		2		
1.17	Положения о слете и соревнованиях, условия проведения		2		
2	Топография и ориентирование (22 часа)				
2.1	Топографическая и спортивная карты		2		
2.2	Топографические знаки		2		
2.3	Способы изображения рельефа на картах		2		
2.4	Ориентирование по горизонту, азимут		2		
2.5	Компас. Работа с компасом		2		
2.6	Движение по азимуту		2		

2.7	Способы измерения расстояний на местности и на карте		2		
2.8	Способы ориентирования		2		
2.9	Ориентирование по местным предметам		2		
2.10	Действия в случае потери ориентировки		2		
2.11	Анализ пройденного маршрута		2		
3	Краеведение (16 часов)				
3.1	Территория и границы родного края		2		
3.2	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия		2		
3.3	Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края		2		
3.4	Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия		2		
3.5	Наличие экскурсионных объектов на маршруте		2		
3.6	Изучение и охрана памятников истории и культуры		2		
3.7	Редкие и охраняемые растения и животные своего края		2		
3.8	Определение районов экологических нарушений фауны и флоры		2		
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)				
4.1	Личная гигиена туриста		2		
4.2	Профилактика различных заболеваний		2		
4.3	Походная медицинская аптечка		2		
4.4	Использование лекарственных растений		2		
4.5	Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей		2		
4.6	Освоение способов бинтования ран, наложения жгута		2		
4.7	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами		2		
4.8	Изготовление носилок, волокуш		2		
5	Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)				
5.1	Сведения о строении человеческого организма		2		
5.2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья		2		
5.3	Врачебный контроль и самоконтроль		2		
5.4	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма		2		
5.5	Основная задача общей физической подготовки		2		
5.6	Упражнения для рук и плечевого пояса		2		
5.7	Упражнения для мышц шеи		2		
5.8	Упражнения для туловища, для ног		2		

5.9	Подвижные игры и эстафеты		2		
5.10	Упражнения на развитие выносливости		2		
5.11	Упражнения на развитие быстроты		2		
5.12	Упражнения для развития силы		2		
6	Специальная подготовка (30 часов)				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде		2		
6.2	Опасности в туризме: субъективные и объективные		2		
6.3	Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей		2		
6.4	Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания		2		
6.5	Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания		2		
6.6	Что надо знать о себе, чтобы выжить		2		
6.7	Страх и способы его преодоления		2		
6.8	Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий		2		
6.9	Определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания		2		
6.10	Принятие решения о порядке действий		2		
6.11	Поиск и приготовление пищи		2		
6.12	Подача сигналов бедствия		2		
6.13	Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности»		2		
6.14	Основные разделы правил		2		
6.15	Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания»		2		
7	Факультативные занятия (4 часа)				
7.1	Фотодело		2		
7.2	Самодетельная песня		2		
8	Летний зачетный поход		Вне сетки часов	Июнь	
ИТОГО:			144		

Руководитель объединения _____ *И.И. Осадчук*
(подпись)

3.4. Лист корректировки

**Лист корректировки модифицированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
объединения спортивного туризма «ШОЛТАК»**

[illegible]

3.5. План воспитательной работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина
«___» _____ 20__ г.

ПЛАН воспитательной работы объединения спортивного туризма «ШОЛТАК» на _____ учебный год

№ п/п	Направления воспитательной работы	Мероприятие	Срок проведения (месяц)	Отметка о выполнении
1	2	3	4	5
1	Экологическое воспитание	«Закономерности связи человека с природой» - лекция- диспут Уборка леса	Сентябрь Весь период	
2	Физическое воспитание Формирование здоровье сберегающей среды и здорового образа жизни	Физическое воспитание: понятие, определение, характеристики и сущность - лекция «Теоретические знания – один из главных факторов укрепления о сохранения здоровья» - беседа Пять правил здорового образа жизни - беседа	Октябрь Октябрь Ноябрь	
3	Гражданско- патриотическое, правовое и поликультурное воспитание	Шефство над партизанскими памятниками «Правомерное поведение – сознание, навыки и привычки» - беседа «Толерантность – это? Америка, Европа и Россия» - лекция- диспут	Весь период Ноябрь Ноябрь	
4	Эстетическое воспитание	«Утратило ли понятие эстетики свое значение в современном мире, уступив практичности и доступности?» - беседа Посещение музеев	Декабрь Каникулы	

5	Трудовое и экономическое воспитание	Выполнение обязанностей в походе – практикум «Экономическое сознание – основа экономической культуры» – лекция	Весь период Декабрь	
6	Духовно- нравственное воспитание	«Концепция духовно- нравственного воспитания - нужно стремиться стать высокоморальным, творческим, профессионально компетентным гражданином» - беседа Утрата духовно-нравственных идеалов и ценностей в обществе, проблематичность самоопределения и самореализации молодого человека - диспут	Январь Февраль	
7	Семейное воспитание	Усвоение знаний, умений и навыков, которые необходимы для формирования личности в условиях семьи - беседа	Февраль	
8	Формирование потребности в самопознании и саморазвитии личности	«Осознание собственного «Я» - это самосознание личности» - лекция «Успех и счастье в целом доступно только гармоничному человеку» - диспут	Март Апрель	
9	Формирование социально- значимых и индивидуальных качеств	Четыре группы социально значимых качеств личности - лекция Этапы социального развития личности - беседа	Апрель Май	
10	Формирование коммуникативной культуры	Современные требования к подготовке учащихся к взрослой жизни – лекция- диспут	Май	

Руководитель

(подпись)

И.И. Осадчук

(расшифровка)